

四旬期 悔改與更新

聖灰禮儀日將於2月18日舉行，正式踏入四旬期。四旬期是教會準備聖周及迎接復活節到來的時期，效法耶穌在曠野守齋祈禱，對抗誘惑，同時紀念以色列子民在曠野流徙40年及諾厄經歷40天的洪水。信友以守齋來開展這皈依之路，並藉著恆心祈禱、悔改和補贖對抗罪惡。

聖灰禮儀



「你要回頭改過，信從福音。」人要有認罪和悔改的誠意，在生活中作出改變，避免沉醉於物質世界的享樂。物質世界的一切事物並不持久，唯有在天主內，人才可以完全找到自己，釋放心中的各種枷鎖，找到人生的意義，得享真正的平安、自由和快樂。

修和 · 寬恕

四旬期鼓勵所有基督徒自我省察、勤於祈禱、誠心悔過、作出克己和補贖，更新自己與天主、與家人、與其他他人及自己的關係。

你們領受聖神罷！你們赦免誰的罪，就給誰赦免；你們存留誰的，就給誰存留。

——若二十3

關愛弱小

我們可會像西滿一樣，為弱小者分擔十字架？

去年，教區為回應教宗方濟各的禧年詔書《望德不叫人蒙羞》的建議，訂定八個特別關注組別，分別是：長者（病弱、獨居、貧窮）；囚友及更新人士；兒童及家庭；青年；住院病人、醫護人員、照顧者、精神病人及精神病康復者；受造界；難民及新移民；貧窮人士。我們在祈禱中，時刻憶記弱小者，為他們代禱，更可以透過實際的行動，關懷他們，這不僅是指物質上的施予贈送，更重要是懷著一份同理心，聆聽這些弟兄姊妹的心聲，願意與他們站在一起，結伴同行，在他們當中，找到耶穌，看到耶穌慈愛的面容。



克己

信友在四旬期內守齋，進行克己、各項善工及愛德服務，例如：減少個人的娛樂或消遣時間，把餘暇用作為窮人、病弱者、長者及其他有需要幫助的人服務。在四旬期內，多參與彌撒、朝拜聖體或拜苦路。實踐皈依，歸向天主。



讓我們一同以聖方濟·亞西西為榜樣。聖人捨棄財富，全心獻身於天主，實踐耶穌的聖訓，度貧窮的生活。

天主，你曾恩賜聖方濟以貧窮的生活和謙遜的精神，維肖維妙地師法了基督；求你賞賜我們也能步武聖人的芳蹤，以喜樂和純樸的愛德生活，忠誠地跟隨你的聖子，引導眾人認識你的仁愛。因你的聖子、我們的主耶穌基督，他和你及聖神，是唯一天主，永生永王。亞孟。

以上禱文來自：
天主教香港教區禮儀委員會
<http://catholic-dlc.org.hk/st/Oct/4/4.htm>

感恩

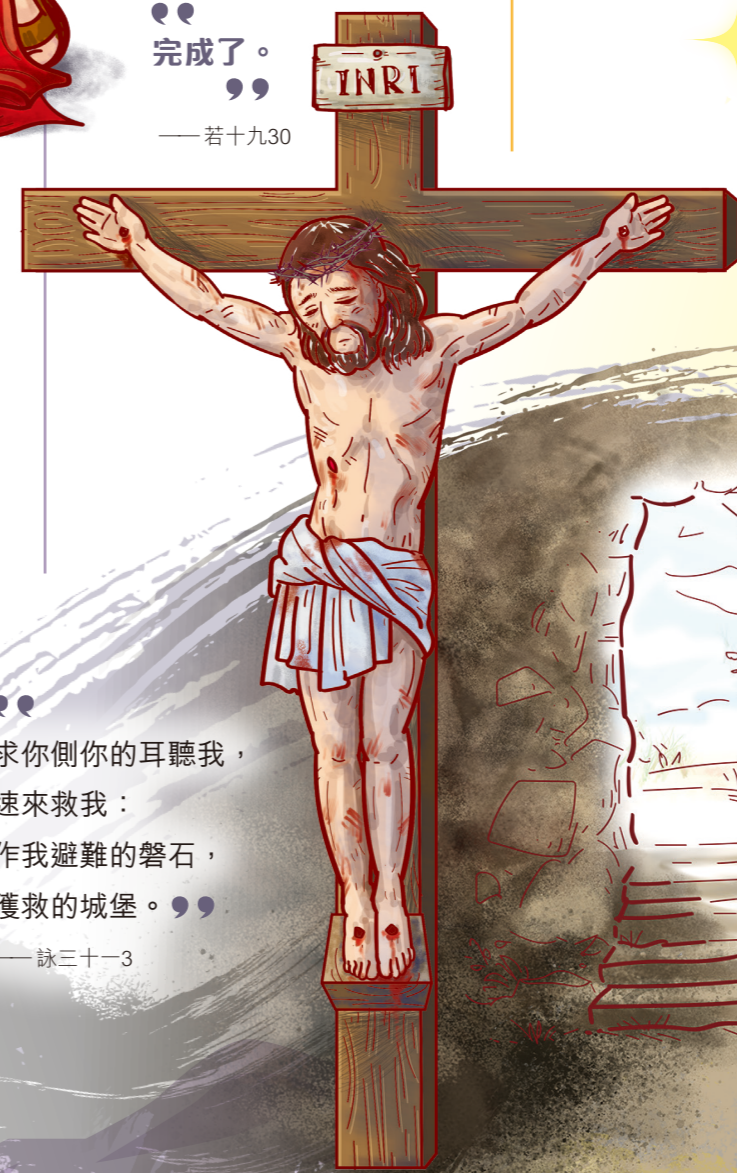


四旬期是感恩還愛的節期。耶穌基督因愛我們罪人，甘願降生成人，受難致死，最後死而復活。我們在四旬期裡，真誠地痛悔認罪，並改過遷善。我們感謝耶穌基督為我們所作的犧牲、感恩祂的不離不棄。感謝祂對我們的愛從不間斷，毫無保留地給予我們深情大愛。

救主受難

耶穌服從了天主父的旨意，承擔了人類的苦難，甘願被釘在十字架上，受難致死。求主使我們認清自己的罪過，願意捨棄一切惡習，脫離舊我，樂意承行天主的旨意，無畏無懼，勇敢地背起自己的十字架，承擔天主的使命，跟隨主基督。

完成了。
——若十九30



求你側你的耳聽我，速來救我：作我避難的磐石，獲救的城堡。

——詠三十一3

希望 · 光明

光明穿透黑暗，希望取代絕望，主耶穌經已復活，逾越死亡，帶給人們永生的希望。這份希望正好讓我們基督徒全心信賴祂，即使身處任何困局，也不會失望或沮喪，因為祂知悉一切，有著全盤計劃。



耶穌已經由死者中復活了！亞肋路亞！「這是上主所安排的一天，我們應該為此鼓舞喜歡。」
——詠一一八24